



©carnedeconejo.es

## La carne de conejo: saludable y con múltiples posibilidades de preparación y cocinado

22-03-2017

**Al hablar de carnes magras y carnes blancas se tiende a olvidar la carne de conejo siendo una de las carnes magras por excelencia y con menor contenido calórico, tan solo 131 kcal/100 g. Además, es fuente de proteínas y un gran aliado para cubrir las necesidades diarias de algunos nutrientes esenciales. La carne de conejo se puede incluir en la alimentación variada en todas las edades y situaciones fisiológicas.**

Entre las propiedades nutricionales de la carne de conejo, encontramos que cuenta con un elevado aporte de proteínas y vitaminas del grupo B (B3, B6 y B12), así como un buen perfil lipídico, un alto contenido en fósforo, y es fuente de selenio y potasio. Su contenido graso es de tan sólo un 5% y se trata de una carne con bajo contenido en sodio.

Este tipo de carne es además un alimento que encaja perfectamente dentro de la Dieta Mediterránea, la cual se incluye dentro de un estilo de vida variado y equilibrado, y ha demostrado ser muy beneficiosa para la salud y las sociedades de nutrición recomiendan consumir carnes como el pollo, el pavo sin piel, los cortes magros de cerdo y la carne de conejo de tres a cuatro veces a la semana dentro de una alimentación saludable.

### La carne de conejo en niños/as y adolescentes

Los niños pueden empezar a consumir carnes blancas, como la de conejo y la de pollo, a partir de los 6-7 meses de edad. Unos meses más tarde, entre los 8-9, se puede introducir la ternera y hacia el año o año y medio se incluyen el resto de carnes. Los niños se encuentran en una etapa de la vida en la que sus requerimientos nutricionales se ven aumentados, dado el crecimiento y desarrollo que su organismo experimenta.

Incluir carne de conejo en la alimentación de la población infantil es adecuado. Es una excelente fuente de proteínas que son necesarias para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños y además, el consumo de carne de conejo va a

suponer una importante fuente de minerales como el fósforo, que contribuye al mantenimiento adecuado de los huesos y los dientes; y el selenio que contribuye al funcionamiento del sistema inmunitario, al igual que las vitaminas B6 y B12.

En el caso de los adolescentes, la carne de conejo puede contribuir a cubrir la ingesta recomendada de proteínas, vitaminas del grupo B y minerales.

En esta etapa, las proteínas de la dieta deben aportarse en cantidad suficiente para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado de los huesos y para aumentar y conservar la masa muscular. Asimismo, es importante el aporte de minerales como el potasio, el fósforo y el selenio.

Durante la pubertad se suceden importantes cambios físicos y psicológicos, en los que es fundamental una adecuada nutrición que garantice tanto el crecimiento como los cambios en la composición corporal, típicos de esta etapa.

### **Consumo de conejo en la población adulta**

En la edad adulta se recomienda igualmente seguir las pautas de una alimentación variada y equilibrada, donde tengan cabida todos los alimentos pero cuidando la frecuencia y la cantidad de consumo de los mismos. Una buena alimentación es una de las claves para conservar una buena salud, ya que ésta influye notablemente en el correcto funcionamiento del organismo. La distribución energética será del 50-60 % del valor calórico total para los hidratos de carbono, 10-15 % para las proteínas y 30-35 % para los lípidos, el colesterol total no debe superar los 300 mg al día. El aporte de fibra es también muy importante, las recomendaciones varían entre 25-30 g de fibra diaria.

Además, es necesaria la práctica de ejercicio físico de manera regular, una frecuencia de 4-6 veces/semana durante 30-60 minutos es lo más recomendado. La ingesta calórica debe ser proporcional a la actividad física realizada, dado que una ingesta elevada acompañada de una mínima actividad física, promueve el aumento de peso.

La carne de conejo tiene un alto contenido en proteínas que contribuyen a conservar la masa muscular. Además, estas, junto con el fósforo que está presente en alto contenido en la carne de conejo, ayudan al buen funcionamiento de los huesos. La carne de conejo es además fuente de selenio que ayuda a proteger a las células frente al daño oxidativo y tiene un alto contenido en vitaminas del grupo B, B3, B6 y B12, que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. También tiene un bajo contenido de sal y un menor contenido de esta contribuye a mantener la tensión arterial normal.

### **Versatilidad gastronómica**

Por último hay que destacar que la carne de conejo tiene una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado. Desde las recetas más clásicas como conejo al ajillo, hasta empanadas y ensaladas, por lo que es apropiada para cualquier periodo del año en el que se cocine. Además, es una carne que admite todo tipo de especias y hierbas aromáticas.

En la página web de Intercún se pueden encontrar infinidad de recetas con carne de conejo como ingrediente principal, tales como *Nuggets de conejo*, *Empanada de conejo*, o *Judías con conejo y almejas*.